

**CERTIFICATION CONNECTIVE TRAINING**

AGON101 SARL
www.agon-101.com
contact@agon-101.com



Julien AUTOGUE
Formateur



420€ par promotion
Montant unique pour les centres de formation
359€ (1 à 3) - 259€ (+ de 3)
Montant par personne



1 Jour
7 heures

A. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Découverte et pratique de la méthode Connective Training.
2. Présentation et familiarisation avec le matériel AGON101.
3. Apprentissage de la création d'exercices et maîtrise des outils d'évaluation de la méthode Connective Training.
4. Exploration des marchés américain et européen : analyse et identification des opportunités à venir.
5. Déterminer et comprendre les principes de l'entraînement fonctionnel dans la rééducation et la réathlétisation.
6. Importance de l'entraînement fonctionnel dans la performance.
7. Rôle de l'entraînement fonctionnel et du stretching postural dans la prévention des blessures.

B. PRE-REQUIS

1. SPORT : Être titulaire ou en cours de formation de Licence et/ou Master STAPS, BEES Métiers de la forme, BPJEPS AF, APA ou APT, ou CQP IF.
2. SANTÉ : Être titulaire ou en cours de formation du diplôme de kinésithérapeute ou d'ostéopathe.
3. Tout sportif qui réalise une performance ou obtient un classement significatif lors des épreuves de référence nationale.
4. Les stagiaires doivent se munir d'une tenue de sport :
 - a. Tee-shirt, débardeur ou brassière de sport
 - b. Jogging, legging ou short de sport
 - c. Chaussures de sport propres.

C. LES PARTICIPANTS À LA FORMATION

5. Les instructeurs de fitness diplômés ou en formation.
6. Les coaches sportifs souhaitant diversifier et augmenter leurs compétences. Propriétaire et gérant de salle de fitness.
7. Les sportifs de haut niveau.

D. POSITIONNEMENT

Avant le début de la formation, un questionnaire est transmis aux apprenants afin d'établir leurs besoins concernant la formation. Ce questionnaire permet d'adapter, par la suite, les modules de formation et la façon dont ils sont abordés avec les participants.

E. PROGRAMME

1. Introduction d'AGON101
2. Orientation du marché du fitness américain et son influence sur le marché européen
3. Importance de l'entraînement fonctionnel dans la rééducation, la réathlétisation et la performance
4. Place du stretching postural dans la prévention des blessures
5. Présentation du matériel d'AGON101®
6. Présentation et mise en pratique de la méthode CONNECTIVE TRAINING
7. Mise en situation et évaluation des participants

F. MOYENS PÉDAGOGIQUES-TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

1. Dispositifs d'accueil aux normes de sécurité incendie :
 - a. Salle de formation comprenant des tables et des chaises et pouvant accueillir jusqu'à 25 participants
 - b. Un espace autorisant la pratique de l'activité physique pouvant accueillir jusqu'à 25 participants
 - c. Point d'eau et toilettes
2. Matériel pédagogique :
 - a. Manuel digital AGON101® accessible à l'ensemble des participants
 - b. Équipement AGON101® nécessaire à l'apprentissage, la pratique et l'évaluation des participants
 - c. Accès au site Web www.agon-101.com
 - d. Vidéos pédagogiques
3. Workshop :
 - a. Démonstration des exercices de CONNECTIVE TRAINING sous la supervision du formateur
4. Dispositif humain :
 - a. Formateur diplômé des métiers du sport et de la santé avec 28 ans d'expérience et formé aux premiers secours

G. COÛT DE LA FORMATION

1. Coût pour les Centres de Formation certifiés QUALIOPI :
 - 420€ (Tarif unique pour la journée de formation)
2. Coût individuel hors formation :
 - 359€ par personne (de 1 à 3 participants)
 - 259€ par personne (de 3 à 25 participants)

H. PROGRAMME DE LA FORMATION

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9H00 - 9H45 | <p>INTRODUCTION DE AGON101</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction de la Marque AGON101 • AGON101 "High Product Market Fit" • Créer son identité AGON101 |
| 9h45 - 10h15 | <p>ORIENTATION DU MARCHÉ DU FITNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le Marché Américain • Orientation du Marché Européen • Analyse et Comparaison des deux |
| 10h15 - 11h00 | <p>ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement fonctionnel et Rééducation • Entraînement fonctionnel et Réathlétisation • Entraînement fonctionnel et Performance |
| 11h00 - 11h30 | <p>STRETCHING PORTURAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching Postural et prévention des blessures |
| 11h30 - 12h30 | <i>PAUSE DÉJEUNER</i> |
| 12H30 - 13H15 | <p>PRESENTATION DU MATERIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inventaire du matériel • Montage du matériel • Réglage du matériel |
| 13h15 - 14h00 | <p>PRÉSENTATION PRATIQUE DE LA METHODE CONNECTIVE TRAINING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est ce que l'isocinétisme • Introduction aux 3 piliers • Niveau, Exercice, Montage |
| 14h00 - 14h30 | <i>PAUSE</i> |
| 14h30 - 17h00 | <p>ATELIER DE MISE EN PRATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Création d'exercices simple • Création d'exercices complexes • Mise en situation des participants |